

Утверждено приказом № 25а  
от 31.08.2023

Ромохова  
Галина Петровна

Подписано цифровой  
подписью: Ромохова Галина  
Петровна  
Дата: 2023.09.12 16:49:12  
+06'00'

**Примерное десятидневное меню для детей  
с сахарным диабетом**  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
*«Муромцевский детский сад №7 присмотра и оздоровления  
с приоритетным осуществлением санитарно-  
гигиенических, профилактических и оздоровительных  
мероприятий и процедур» Муромцевского муниципального  
района Омской области*  
(Для детей от 3 до 7 лет)

Сад 1 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Т.к№1	Рожки отварные	120	9.16	8.86	28.27	230.34
Т.к№6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	66.6
Т.к№5	Чай без сахара	200				
<b>Всего:</b>			<b>11.26</b>	<b>9.16</b>	<b>40.87</b>	<b>296.9</b>
<b>2 завтрак</b>						
Т.к№8	Сок яблочный (осветл.)	100	0.5	0.1	10.1	46
<b>Всего:</b>			<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>						
Т.к №1	Борщ со сметаной с мясом курицы	180/8/15	9.28	10.585	37.122	263.61
Т.к№4	Плов рисовый с мясом кур	200	17.4	17.79	28.753	344.09
Т.к№4	Свекла отварная	60	1.44	-	8.64	39.2
Т.к№3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Т.к№8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>33.94</b>	<b>29.075</b>	<b>128.075</b>	<b>845.9</b>
<b>полдник</b>						
Т.к№1	Блин	50	6.52	7.28	32.35	321.6
Т.к№1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>6.52</b>	<b>7.28</b>	<b>32.35</b>	<b>321.6</b>
<b>ужин</b>						
Т.к№7	Каша пшённая молочная Без сахара	180	10.35	12.59	25.46	257.55
Т.к№1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Т.к№8	Хлеб урожайный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>12.45</b>	<b>12.89</b>	<b>43.05</b>	<b>321.45</b>
<b>Итого день :</b>			<b>71.61</b>	<b>68.2</b>	<b>291.6</b>	<b>1831.4</b>

Сад 2 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк8	Яйцо вареное	50	6.35	5.75	-	78.5
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
Тк6	Чай без сахара	200				
<b>Всего:</b>			<b>8.45</b>	<b>6</b>	<b>12.6</b>	<b>142.4</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>		<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>обед</b>						
Тк2	Суп с фрикадельками со сметаной	180/20/8	5.91	10.35	32.51	237.61
Тк8	Гуляш из говядины	70/30	23.84	8.9	6.5	82
Тк13	Рожки отварные	100	5.46	4.87	33.15	178.92
Тк3	Салат овощной	60	2.04	2.01	7.62	55.58
Тк3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>43.07</b>	<b>26.83</b>	<b>123.44</b>	<b>753.1</b>
<b>полдник</b>						
Тк10	Печенье	50	4	8.95	32.45	226.5
Тк7	Молоко	200	6	6.4	9.4	120
Тк1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Всего:</b>			<b>10.4</b>	<b>15.75</b>	<b>56.65</b>	<b>393.5</b>
<b>ужин</b>						
Тк5	Каша гречневая молочная, жидкая, без сахара	200	9.83	11.01	28.09	246.9
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб урожайный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>11.93</b>	<b>11.3</b>	<b>12.6</b>	<b>310.85</b>
<b>Итого день :</b>			<b>77.84</b>	<b>67.38</b>	<b>255.88</b>	<b>1667.85</b>

Сад 3 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк6	Каша рисовая молочная без сахара	200	8.3	10.8	28.18	243.95
Тк9	Хлеб ржано-пшеничный		2.1	0.3	12.6	63.9
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>10.4</b>	<b>11</b>	<b>40.78</b>	<b>306.95</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>	<b>-</b>	<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
Тк6	Щи со сметаной на курином бульоне	180/20/8	8.59	8.4	31.68	220.55
Тк11	Рыба запеченная в соусе с овощами	70/30	24.34	4.3	10.07	166.98
Тк1	Картофель отварной	90	2.46	4.47	23.72	139.32
Тк2	Салат витаминный с яблоком	60	1.27	3.07	9.52	76.89
Тк3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>42.48</b>	<b>20.94</b>	<b>128.54</b>	<b>802.7</b>
<b>полдник</b>						
Тк3	Пирожок по-домашнему	60	11.2	8.3	34.8	256.4
Тк5	Чай без сахара	200				
Тк1	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Всего:</b>			<b>11.6</b>	<b>8.7</b>	<b>44.6</b>	<b>303.4</b>
<b>ужин</b>						
Тк2	Творожная запеканка	150/10	35.99	23.07	10.67	399.1
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>38.09</b>	<b>24.29</b>	<b>33.17</b>	<b>463</b>
<b>Итого день :</b>			<b>106.8</b>	<b>72.27</b>	<b>289.3</b>	<b>1944</b>

сад 4 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк8	Каша ячневая молочная без сахара	200	9.06	11.14	34.08	213.52
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>11.49</b>	<b>12.14</b>	<b>46.4</b>	<b>218.12</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок абрикосовый	100	0.9	0.1	9	38
<b>Всего:</b>			<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>9</b>	<b>38</b>
<b>обед</b>						
Тк8	Суп – пюре картофельный с гренками	170/30	8.23	10.3	34.1	254.6
Тк9.1	Тефтели под соусом с овощами	70/30	17.75	17.17	13.18	278.2
Тк1	Салат витаминный	60	1.5	3	15	90.5
Тк3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>33.3</b>	<b>31.17</b>	<b>100</b>	<b>544.1</b>
<b>полдник</b>						
Тк5	Булочка фигурная	50	9.66	8.61	33.58	243.8
Тк2	Чай с лимоном без сахара	200				
Тк1	Яблоко	90	0.36	0.36	8.82	42.3
<b>Всего:</b>			<b>10.</b>	<b>8.97</b>	<b>42</b>	<b>285.7</b>
<b>Ужин</b>						
Тк3	Плов гречневый с курицей	200	18.64	15.56	28.2	322.7
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>20.7</b>	<b>15.86</b>	<b>40.8</b>	<b>388.6</b>
<b>Итого день :</b>			<b>76.7</b>	<b>71.4</b>	<b>238.2</b>	<b>1476.52</b>

Сад 5 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Тк9	Каша пшеничная молочная без сахара	180	9.335	10.38	30.	258.33
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>11.9</b>	<b>11.38</b>	<b>42.6</b>	<b>324.9</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	сок	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>	<b>-</b>	<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
Тк3	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/15/8	8.06	8.52	34.87	232.65
Тк10	Котлета под соусом с овощами	70/30	17.33	17.32	8.73	256.42
Тк13	Рожки отварные	100	5.46	4.87	33.15	178.92
Тк3	Салат овощной	60	2.04	2.01	7.62	55.58
Тк4	компот из сухофруктов без сахара	200	0.22		6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>38.7</b>	<b>33.63</b>	<b>140.4</b>	<b>936.3</b>
<b>Полдник</b>						
Тк11	Пряник	50	2.65	2.7	34.75	172
Тк7	Чай без сахара	200				
<b>Всего:</b>			<b>2.65</b>	<b>2.7</b>	<b>34.75</b>	<b>172</b>
<b>Ужин</b>						
Тк6	Каша рисовая молочная без сахара	200	8.3	10.8	28.71	243.9
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>10.4</b>	<b>11</b>	<b>41.3</b>	<b>307.8</b>
<b>Итого день :</b>			<b>70.8</b>	<b>68.63</b>	<b>275.5</b>	<b>1808.2</b>

Сад 6 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк3	Яйцо вареное	50	6.35	5.75	-	78.5
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк6	Чай без сахара	200				
<b>Всего:</b>			<b>8.78</b>	<b>6.75</b>	<b>12.66</b>	<b>145.1</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок персиковый	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>		<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>обед</b>						
Тк9	Суп овощной со сметаной	180/20/8	8.59	8.41	31.68	220.55
Тк11.2	Рыба запеченная в соусе с овощами	70/30	24.34	4.25	10.07	166.98
Тк1	картофель отварной	90	2.46	4.47	23.72	139.32
Тк3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>41.21</b>	<b>17.83</b>	<b>119</b>	<b>725.85</b>
<b>полдник</b>						
Тк1	Блин	50	6.52	7.28	32.35	321.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Всего:</b>			<b>9.22</b>	<b>10.30</b>	<b>58.47</b>	<b>368.6</b>
<b>ужин</b>						
Тк5	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	9.83	11.01	28.	246.9
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб урожайный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>11.93</b>	<b>11.3</b>	<b>40.7</b>	<b>310.8</b>
<b>Итого день :</b>			<b>74.8</b>	<b>52.58</b>	<b>240.27</b>	<b>1618.35</b>

сад 7 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк8	Каша ячневая молочная без сахара	200	9.06	11.14	29.	119.55
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30/4	2.43	1	12.6	66.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>11.65</b>	<b>12.14</b>	<b>41.6</b>	<b>186.15</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Всего:</b>			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>
<b>обед</b>						
Тк4	Суп гороховый	180	12.74	7.81	38.33	269.15
Тк1	Гуляш из говядины	70/30	23.84	8.9	9.595	82
Тк1	Картофель отварной	90	2.46	4.47	23.72	139.32
Тк2	Салат витаминный	60	1.27	3.07	9.52	76.89
Тк9	Сок яблочный (осветл)	200	1	1	20.2	92
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>46.91</b>	<b>25.95</b>	<b>138.47</b>	<b>751.8</b>
<b>полдник</b>						
Тк10	Печенье	50	4	8.95	32.45	226.5
Тк7	молоко	200	6	6.4	9.4	120
<b>Всего:</b>			<b>10</b>	<b>15.35</b>	<b>41.85</b>	<b>346.5</b>
<b>ужин</b>						
Тк1	Ленивые вареники	150/10	37.23	22.65	30.33	438
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>39.33</b>	<b>62.28</b>	<b>42.93</b>	<b>502</b>
<b>Итого день :</b>			<b>108.3</b>	<b>119.22</b>	<b>275.</b>	<b>1834.5</b>



Сад 8 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк2	Каша манная молочная без сахара	180	8.6	9.6	27.09	229.7
Тк9	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>11.19</b>	<b>13.7</b>	<b>50.4</b>	<b>296.3</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	сок	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>	<b>-</b>	<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
Тк5	Суп с клецками со сметаной	190\8	10.3	9.8	42.7	283
Тк5	Бигус с мясом кур	200	18.7	22.2	16.8	356.1
Тк4	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22		6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>34.8</b>	<b>32.9</b>	<b>115.5</b>	<b>848.8</b>
<b>Полдник</b>						
Тк7	Батончик «Рожок»	50	3.8	2.85	31.5	157.5
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Всего:</b>			<b>6.44</b>	<b>5.45</b>	<b>56.6</b>	<b>204.5</b>
<b>Ужин</b>						
Тк4	Омлет классический	160	18.98	18.6	13.93	246.4
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>21</b>	<b>18.9</b>	<b>26.5</b>	<b>310.3</b>
<b>Итого день :</b>			<b>73.73</b>	<b>78.65</b>	<b>256.5</b>	<b>1727.4</b>

Сад 9 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк6	Каша рисовая молочная без сахара	180	8.3	10.8	28.18	243.95
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк5	Чай без сахара	200				
<b>Всего:</b>			<b>10.73</b>	<b>11.8</b>	<b>40.8</b>	<b>310.55</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок	100	0.5	-	13.7	50
<b>Всего:</b>			<b>0.5</b>	<b>-</b>	<b>13.7</b>	<b>50</b>
<b>обед</b>						
Тк7	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/15/8	8	8.6	11.2	165.3
Тк6	Пицца с мясом и овощами	180	23.63	31.29	5.03	311.7
Тк3	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
<b>Всего:</b>			<b>37.45</b>	<b>40.59</b>	<b>60</b>	<b>679.6</b>
<b>полдник</b>						
Тк11	пряник	50	2.65	2.7	34.75	172
Тк7	молоко	200	6	6.4	9.4	120
Тк1	яблоко	100	0.3	0.2	7.2	32
<b>Всего:</b>			<b>8.95</b>	<b>9.3</b>	<b>51.35</b>	<b>324</b>
<b>ужин</b>						
Тк11.1	Рыба запеченная с овощами под соусом	45/30	8.5	2.3	2.3	163
Тк1	Картофель отварной	90	2.46	4.47	23.72	139.32
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>13.06</b>	<b>7.07</b>	<b>38.62</b>	<b>366.2</b>
<b>Итого день :</b>			<b>70.7</b>	<b>68.76</b>	<b>214 .5</b>	<b>1730.4</b>

Сад 10 день

	Наименование блюда	Масса порций (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>завтрак</b>						
Тк3	Каша геркулесовая молочная без сахара	180	8.9	10.9	9.91	242.3
Тк6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.43	1	12.66	66.6
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
<b>Всего:</b>			<b>11.33</b>	<b>11.9</b>	<b>22.57</b>	<b>308.9</b>
<b>2 завтрак</b>						
Тк8	Сок	100	0.3	-	16.5	68
<b>Всего:</b>			<b>0.3</b>	<b>-</b>	<b>16.5</b>	<b>68</b>
<b>обед</b>						
Тк6	Щи со сметаной и свежей капустой	180/15/8	8.59	8.4	31.68	220.55
Тк7	Ватрушка мясная с яйцом под соусом	100\30	9.7	34.07	2.25	234.7
Тк4	Компот из сухофруктов без сахара	200	0.22	-	6.56	29.6
Тк8	Хлеб урожайный	70	5.6	0.7	37.1	169.4
Тк3	Салат овощной	60	2.04	2.01	7.62	55.58
<b>Всего:</b>			<b>24.11</b>	<b>34.17</b>	<b>87.49</b>	<b>709.8</b>
<b>полдник</b>						
Тк2	Ватрушка с творогом	60	9.66	8.61	33.58	278
Тк2	Чай с лимоном без сахара	200				
Тк8	яблоко	90	0.36	0.36	8.82	42.3
<b>Всего:</b>			<b>9.8</b>	<b>8.7</b>	<b>50.68</b>	<b>355.5</b>
<b>ужин</b>						
Тк10	Молочная вермишель без сахара	180	6	9.3	35	248.8
Тк1	Чай без сахара	200	-	-	-	-
Тк8	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	12.6	63.9
<b>Всего:</b>			<b>8.1</b>	<b>9.6</b>	<b>47.61</b>	<b>312.7</b>
<b>Итого день :</b>			<b>53.8</b>	<b>67.47</b>	<b>240.5</b>	<b>1754.9</b>